

<<控制焦虑>>

图书基本信息

<<控制焦虑>>

内容概要

你害怕在公开场合发言吗？

你恐惧与陌生人或异性讲话吗？

你担心在路上被车撞到或在电梯里出事故吗？

你在一次面试中失败，就觉得以后所有面试都会失败吗？

你被喜欢的人拒绝过，就认为自己永远找不到另一半吗？

你因为担心在性生活中不能令伴侣满意，从而出现了性功能障碍吗？

本书中，你可以见到很多和你一样深陷在各种焦虑中的人。

你也会看到，作者埃利斯年轻时也在社交、公开演讲、接触异性等很多方面有严重焦虑，但他成功自救，并发展出一种简单有效的心理治疗方法——理性情绪行为疗法。

几乎所有人都渴望快乐地生活，没有任何痛苦。

理性情绪行为疗法告诉我们，正是“我必须拥有快乐”和“我应该没有痛苦”的强迫性想法，导致了我们的内心的痛苦和不健康的焦虑。

而如果你承认，并非是事情本身使你感到焦虑，而是你对事情的想法导致了焦虑，那么你就可以阻止焦虑感的发展，因为控制自己不切实际的想法，远比控制其他任何事情要简单得多。

如果你想与焦虑和平共处，把焦虑控制在健康而有益的水平，而非让焦虑控制自己，阻碍通往幸福之路，请翻开这本书吧。

<<控制焦虑>>

作者简介

<<控制焦虑>>

书籍目录

<<控制焦虑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>